HEIKE DIERBACH

Die SEELEN-Pfuscher

Pseudo-Therapien, die krank machen

rororo

PAPERBACK

Viele Menschen, die von herkömmlichen Psychotherapien enttäuscht sind, lassen sich auf «unkonventionelle» Methoden ein, um ihre Seele zu heilen – zumal, wenn jene sich mit Beschreibungen wie «ganzheitlich» oder «sanft» schmücken. Schaden kann's ja nicht. Das ist leider ein Irrtum. Die Seele ist eines der verletzlichsten Teile des Menschen. Pfusch daran kann gravierende Folgen haben.
Natürlich kann auch ein seriöser Therapeut Fehler machen, aber bei vielen esoterischen Psychotechniken liegt das Problem bereits in der Methode – etwa wenn sie körperlich riskant sind, wenn massive Grenzüberschreitungen als notwendig dargestellt werden, «Therapeuten» meinen, Lösungen für alle Probleme ihrer Patienten zu kennen oder nicht einmal eine Ausbildung haben, um seelische Notfälle aufzufangen.

Würden Sie Ihren Körper bei jemandem unters Messer legen, der nicht Medizin studiert hat, sondern aus spiritueller Eingebung zu wissen glaubt, wo er schneiden muss? Wohl kaum. Aber viele Menschen tun dies mit ihrer Seele: Sie suchen Hilfe bei selbsternannten Psychoheilern.

Heike Dierbach hat neun populäre «Pseudo-Therapien», die die Patienten schwer schädigen können, genauer untersucht: die Atemtechnik Rebirthing, das Familienstellen nach Hellinger, die Festhaltetherapie, das Channeln/Engeltherapie, die Reinkarnationstherapie, den Hoffman-Quadrinity-Prozess, Fernheilung sowie die Techniken *The Work* und *The Secret*. Sie warnt vor den Risiken dieser Methoden und zeigt auch, wie sinnvolle therapeutische Hilfe aussehen kann, und wo man sie findet.

www.rororo.de

ISBN 978-3-499-62586-2



€ 12.00 (D)
€ 12.40 (A)

PAPERBACK

Heike Dierbach, geboren 1970, ist Diplompsychologin. Sie war Redakteurin der taz, Pressesprecherin von Greenpeace Deutschland und ist heute freie Wissenschaftsjournalistin.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagfoto: © Comstock/Corbis

Inhaltsverzeichnis

7 Einleitung: DIE LEBENSGEFÄHRLICHE LEBENSHILFE

15 Wieder glücklich an einem Wochenende!
TYPISCHE EIGENSCHAFTEN VON PSEUDO-THERAPIEN

25 Aber … DIE HÄUFIGSTEN ARGUMENTE DER ANHÄNGER VON PSEUDO-THERAPIEN

37 REBIRTHING: Durch Hyperventilation neu geboren?

47 FESTHALTETHERAPIE nach Prekop

59 FAMILIENAUFSTELLUNG (nach Hellinger)

93 THE SECRET: Das Gesetz der Anziehung

105 HOFFMAN-QUADRINITY-PROZESS

123 REINKARNATIONSTHERAPIE

137 THE WORK

149 CHANNELN / ENGELTHERAPIE

165 FERNHEILUNG

187 Suchen Sie Hilfe – ABER DIE RICHTIGE!

229 Mehr Schutz für Patienten:
MASSNAHMEN GEGEN SCHARLATANE

241 Adressen

244 Quellen

Einleitung: DIE LEBENSGEFÄHRLICHE LEBENSHILFE

Eine junge Mutter will klären, was nach der Trennung von ihrem Mann für ihre vier Kinder das Beste ist. Sie versucht es mit einer Familienaufstellung, von der sie schon viel Gutes gehört hat. Während der öffentlichen Sitzung beschimpft der Aufsteller die Frau derart, dass sie weinend hinausläuft. Noch am selben Tag schreibt sie einen Abschiedsbrief. Sie will, dass ihre Tat «für die Kinder die Ordnung wiederherstellt», sagt sie, und nimmt sich das Leben. Eine andere Frau hat Asthma. Rebirthing, hat man ihr gesagt, hilft da mit Sicherheit. Nachdem sie die Atemtechnik probiert hat, gerät sie in eine Atemnot, die die Ärzte nicht mehr stoppen können. Sie stirbt, die Rebirtherin wird wegen fahrlässiger Tötung verurteilt. Eine Frau möchte wissen, ob sie früher schon einmal gelebt hat. Während einer Reinkarnations«therapie» erlebt sie sich als Scharfrichter im 15. Jahrhundert. Im Anschluss ist sie wegen heftiger Schuldgefühle so suizidgefährdet, dass sie für ein halbes Jahr in die Psychiatrie muss.

Diese Fälle sind alle so passiert. Menschen haben ihr Leben, ihre geistige Gesundheit oder auch nur ihr Wohlbefinden verloren, nachdem sie an esoterischen oder «alternativen» Psycho-Techniken teilgenommen haben. Techniken, die in keiner Weise fundiert oder erprobt waren. Durchgeführt von Personal, das weder Psychologie noch Medizin studiert hatte. Viele meinten es durchaus gut, an-

dere wollten nur Geld machen. Würden Sie Ihren Körper bei jemandem unters Messer legen, der nicht Medizin studiert hat? Sondern aus Wochenendseminaren oder spiritueller Eingebung zu wissen glaubt, wo er schneiden muss? Tausende Menschen tun dies mit ihrer Seele. Oft enttäuscht von den herkömmlichen Psychotherapien sind Menschen bereit, sich auf «unkonventionelle» Methoden einzulassen – zumal, wenn diese sich mit Beschreibungen wie «ganzheitlich» oder «sanft» schmücken. Schaden kann's ja nicht? Das ist leider ein Irrtum: Die Seele ist eines der verletzlichsten Teile des Menschen. Pfusch daran kann gravierende Folgen haben. Manchmal tödliche.

Natürlich kann auch ein Therapeut einer anerkannten psychotherapeutischen Methode Fehler machen. Aber bei vielen esoterischen Psycho-Techniken liegt der Fehler bereits in der Methode. Etwa, wenn Techniken körperlich riskant sind, wenn massive Grenzüberschreitungen als notwendig dargestellt werden oder Anbieter es sich zur Aufgabe machen, einem Patienten die Lösung seiner Probleme vorzugeben. Und wenn sie schlicht keine Ausbildung haben, um seelische Notfälle aufzufangen.

Warum aber wagen sich überhaupt so viele Menschen an Methoden, die in keiner Weise wissenschaftlich gesichert sind? Nach einem Bericht des Enquete-Kommission «Sekten und Psychogruppen» des Bundestages gibt es mittlerweile über 1000 verschiedene Verfahren in Deutschland. Die Zahl der alternativen Anbieter liegt dabei mit schätzungsweise 10 000 bis 20 000 etwa genau so hoch wie die der seriösen niedergelassenen Fachärzte und psychologischen Psychotherapeuten (17 000). Dazu muss man wissen, dass die Zahl der seelischen Beschwerden in der Gesellschaft insgesamt steigt: Die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen haben seit 1995 um 80 Prozent

zugenommen (laut Bericht der AOK vom Februar 2009). Nach einem Bericht des Bundesministeriums für Bildung und Forschung erleidet knapp jeder dritte Deutsche einmal in seinem Leben eine psychische Erkrankung, etwa eine Depression oder unerklärliche Panikanfälle. Viele der Betroffenen haben Scheu, eine echte Psychotherapie zu beginnen. Da klingt das Angebot, es doch erst mal mit einem Wochenendseminar zu versuchen, verlockend. Dass dies nicht sanfter, sondern in vielen Fällen härter ist als eine Therapie, sagen die Anbieter nicht.

Den Teilnehmern ist dabei keinerlei Vorwurf zu machen. Ihre Energie und auch der Mut, etwas verändern zu wollen, verdienen Respekt. Wie riskant die Techniken sind, ist für sie oft nicht erkennbar. Vielleicht haben Freunde damit gerade gute Erfahrungen gemacht. Oder sie verlassen sich zu Recht darauf, dass die Volkshochschule, die das Seminar anbietet, die Qualität prüft. Oft lässt sie auch der versprochene Erfolg die Bedenken in Kauf nehmen. Denn nicht selten sind die Teilnehmer verzweifelt. Weil ihr Hausarzt sie in zehn Minuten abgefertigt und nur ein Beruhigungsmittel verschrieben hat. Weil sie dringend Hilfe brauchen, aber die öffentliche Erziehungsberatungsstelle sechs Wochen Wartezeit hat. Weil es ihnen so schlechtgeht, dass sie etwas suchen, was schnell hilft. Oder weil sie todkrank sind. Die Anbieter nutzen diese Verzweiflung aus, um ihre Kurse und ihr Portemonnaie zu füllen und ihrem Ego zu schmeicheln. Das ist in etwa so, als würde man einem Verdurstenden in der Wüste eine Flasche Essig für 20 Euro verkaufen.

Denn eine echte Therapie haben die Rebirther, Engelseher und Familienaufsteller nicht anzubieten. Ihre Techniken schaffen zwar oft intensive Erlebnisse, aber sie leisten nicht, was eine Psychotherapie kann: alte Verletzun-

gen zu heilen, destruktive Verhaltensmuster zu überwinden, neue auszuprobieren, damit der Betroffene am Ende stärker durchs Leben geht. All dies ist in der Kürze der Zeit nicht möglich – und die allermeisten Anbieter sind auch nicht qualifiziert dafür. Deshalb sind sie auch keine Therapeuten, und ihre Techniken sind keine Therapien, sondern bestenfalls «Pseudo-Therapien». Sie gaukeln dem Teilnehmer vor, er habe etwas bearbeitet. Oft hat er es aber nur aufgerissen und kann selbst sehen, wie er nun damit zurechtkommt.

Bei den meisten hier vorgestellten Techniken geht es nicht nur um potenzielle Risiken, sondern es gibt bereits Geschädigte oder Tote. Ihre genaue Zahl kennt niemand, da nur die Fälle überhaupt bekanntwerden, die anschließend professionelle Hilfe suchen, und auch diese werden nicht systematisch erfasst. Sicher ist aber: Immer mehr Menschen geht es nach der Teilnahme an Pseudo-Therapien schlechter als vorher. Allein bei der Sekten-Info Nordrhein-Westfalen haben sich von 2005 bis 2008 die Anfragen wegen Problemen mit esoterischen Methoden verdoppelt, von rund 60 auf 120 im Jahr. Die bundesweite Dunkelziffer liegt sicherlich um einiges höher.

Nun werden Befürworter einwenden, dass es doch aber auch viele begeisterte Teilnehmer der Methoden gibt. Dabei muss man aber drei Punkte bedenken: Erstens ist gar nicht sicher, ob es wirklich so viele sind. Es mag den Anschein haben, wenn sich auf der Website eines Anbieters viele entsprechende Berichte finden. Aber wirklich aussagekräftig ist es nicht – dazu müsste man systematisch und mit wissenschaftlichen Methoden alle Teilnehmer einer Technik aktiv befragen. Erfahrungsgemäß melden sich nämlich jene, die enttäuscht sind, hinterher nicht zu Wort. Die Geschädigten schon gar nicht.

Zum Zweiten kann eine unseriöse Technik durchaus den ersten Eindruck vermitteln, sie habe «viel gebracht». Schließlich geht der Teilnehmer oft durch intensive Gefühlserlebnisse, und entsprechend fühlt er sich hinterher anders als vorher, so wie man sich auch am Ende eines Urlaubs besser fühlt. Entscheidend ist aber, ob der Effekt anhält – oder ob nach zwei Monaten wieder alles beim Alten ist. Seriöse Psychotherapien prüfen das genau, wie am Ende des Buches erläutert wird. Unseriöse interessieren sich, wenn überhaupt, nur für den kurzfristigen Effekt.

Der dritte Punkt ist der entscheidende und der Grund, warum dieses Buch geschrieben wurde. Eine Therapie soll nicht nur relativ sicher helfen, sie darf auch nicht schaden. Dem Patienten darf es hinterher nicht schlechtergehen als vorher. Die Verantwortung dafür trägt nicht der Patient, sondern ausschließlich der Therapeut. Und genau dies ist bei den vorgestellten Techniken nicht gegeben. Sie enthalten Elemente, die Patienten schädigen können, zum Teil sogar schwer. Die meisten haben bereits Menschen geschädigt. Das ist nicht akzeptabel, egal, wie viele andere angeblich geheilt wurden. Drei begeisterte Teilnehmer wiegen nicht die eine auf, die nach der Familienaufstellung eine Psychose entwickelt hat. Das wäre ein «survival of the fittest» in der Psychotherapie.

Natürlich steht es jedem frei, eine solche Technik dennoch auszuprobieren. Doch dieses Buch liefert kein Pro und Kontra. Das würde bedeuten, dass man diese Techniken aus psychologischer Sicht ernst nimmt und sie mit den fundierten Psychotherapien auf eine Stufe stellt. Dieses Buch stellt neun Techniken vor, die erwiesenermaßen für Patienten gefährlich werden können: mit theoretischer Grundlage, Technik, erhoffter Wirkung – und Risiken. Es liefert Argumente, sich diesen Techniken *nicht* auszuset-

zen, sie aus dem Kursprogramm der Volkshochschule zu streichen, den Partner, die Freundin davor zu schützen.

Dieses Buch wäre nicht möglich gewesen ohne den Sachverstand und das Engagement vieler Fachleute: Professoren, die wissenschaftliche Standards verteidigen, Beraterinnen, die sich um das Wohlbefinden von Ratsuchenden sorgen, Juristen, die sich gegen die Misshandlung Schutzbefohlener einsetzen, Psychotherapeutinnen und Ärzte, die geschädigte Patienten behandeln, Vorsitzende von Berufsverbänden, die sich gegen die Vereinnahmung durch Scharlatane wehren. Sie alle finden in diesem Buch deutliche Worte über die Gefahren von Pseudo-Therapien. Ihnen gilt mein Dank, denn sie zeigen zugleich, wie hoch die Qualität psychotherapeutischer Versorgung in Deutschland ist. Zwar ist das Angebot noch nicht überall ausreichend und sind die Wartezeiten oft zu lang. Aber qualitativ haben wir heute wirklich gute Methoden und Fachleute, um psychische Beschwerden zu behandeln und oft sogar zu heilen. Wir brauchen keine Seelenpfuscher.

Anmerkung zur Wortwahl:
Aus Gründen der Lesbarkeit wurde auf die durchgehende Verwendung von weiblicher und männlicher Form verzichtet. Wenn sehr überwiegend von Frauen die Rede ist, wird die weibliche Form verwendet.

Niedergelassene Psychotherapeuten bezeichnen behandelte Personen nicht als Patienten, sondern als Klienten. In Kliniken wird jedoch bei denselben Störungsbildern von Patienten gesprochen. Da dieser Begriff auch in der Öffentlichkeit bekannter ist, wird er in diesem Buch durchgehend verwendet.

Spiritualität und Psychotherapie?

Dieses Buch zeigt ausführlich, welche Gefahren darin liegen, wenn Psychotherapie mit einer bestimmten Glaubensrichtung oder übersinnlichen Elementen vermischt wird. Nichtsdestotrotz sind aber viele Menschen auf der Suche nach einem tieferen Sinn, nach etwas, in das sie eingebunden sind. Diese Suche, offenbar ein urmenschliches Bedürfnis, ist zu respektieren, und die seriöse Psychotherapie muss ihm Rechnung tragen. Denn der Glaube kann zugleich eine wichtige Ressource für seelische Gesundheit und auch für Heilung sein (er ist aber nicht allein bereits die Heilung). So sind etwa gläubige Menschen weniger suizidgefährdet.

Wie kann die seriöse Psychotherapie Spiritualität respektieren und als Unterstützung der Therapie nutzen, ohne absolutistischen Glaubensrichtungen Tür und Tor zu öffnen? Einige Vorschläge hat der britische Psychiaterverband «Royal College of Psychiatrists» (RCP) vorgelegt, der eine eigene Arbeitsgruppe zu dem Thema hat. Zuerst müssten Psychotherapeuten klarstellen, was Spiritualität eigentlich genau sein soll. Die RCP definiert sie als «ein tiefes Gefühl von Sinn und Ziel des Lebens, verbunden mit einem Gefühl von Zugehörigkeit». Spiritualität muss also nicht notwendigerweise bedeuten, an Übersinnliches zu glauben oder erleuchtet zu sein. Sie kann auch darin liegen, dass sich jemand am Ufer eines Waldsees geborgen fühlt oder dankbar ist für alles Gute, das ihm schon widerfahren ist.

Der RCP empfiehlt, dem Patienten Raum zu geben, seine ganz persönliche Spiritualität zu leben, eventuell auch zu entdecken. Kliniken und Therapeuten könnten dies unterstützen, etwa durch ausreichende Pausen, Ausflüge in die Natur, Möglichkeiten für Patienten, sich kreativ auszudrücken. Patienten sollten ermutigt (aber nicht verpflichtet!) werden, einen Sinn in den verschiedenen Lebensereignissen zu finden, auch in Krankheit. Sie sollten das Gefühl haben, dass der Therapeut es gutheißt, wenn sie etwa ihre Bezie-

hung zu Gott entwickeln. Therapeuten können diesen Prozess auch aktiv fördern, etwa durch Fragen wie «Was gibt Ihnen Hoffnung?» oder «Kennen Sie Situationen, in denen Sie sich wirklich zugehörig fühlten?». Dabei sind dies aber immer nur Angebote an den Patienten, sich selbst auf die Suche zu machen. Und: Spirituelle Erlebnisse können eine fundierte Psychotherapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

Die Vorschläge der britischen Psychiater machen klar, wo der Unterschied zu Pseudo-Therapien liegt. Denn diese ermutigen den Patienten eben nicht, sich selbst auf die Suche zu machen, und damit ja auch eigene Stärken zu entwickeln, sondern geben ihm eine fertige Spiritualität quasi in der Packung vor. Wobei sich nach der obigen positiven Definition die Frage stellt, ob Pseudo-Therapien überhaupt wirklich spirituell sind – zielen doch viele de facto darauf ab, Menschen auszuschließen und Hierarchien aufzustellen (etwa Erleuchtete versus Menschen, die «noch nicht so weit sind»).

Die Vorschläge der RCP zeigen, wie auch spirituelle und gläubige Menschen in der seriösen Psychotherapie (wieder) eine Heimat finden könnten, damit sie nicht bei Seelenpfuschern ihre Gesundheit riskieren.

Wieder glücklich an einem Wochenende! TYPISCHE EIGENSCHAFTEN VON PSEUDO-THERAPIEN

Die vorgestellten Methoden erscheinen auf den ersten Blick sehr unterschiedlich. Bei genauerer Betrachtung haben sie jedoch viel gemeinsam. Dies sind auch genau die Punkte, in denen sie sich von seriösen Psychotherapien unterscheiden – und die für Ratsuchende gefährlich werden können.

Die Technik soll alle seelischen Beschwerden in kurzer Zeit und ein für alle Mal beheben.

Anbieter von Pseudo-Therapien wollen potenzielle Kunden überzeugen, eine Behandlung oder einen Kurs bei ihnen zu buchen oder ihr Buch zu kaufen. Dazu locken sie mit sehr weitreichenden Versprechen: Mit der Technik soll es *jeder* schaffen, *alle* seine Probleme schnell und für *immer* zu lösen. Aber mit diesen Versprechen ist es wie mit den Blitzdiäten: Sie sind reine Marketingtricks. Sie nutzen die Hoffnungen Ratsuchender aus. Denn der Wunsch nach schneller Hilfe ist weit verbreitet. Und er ist ja auch verständlich und legitim, wenn es jemandem gerade sehr schlechtgeht.

In diesen Versprechen liegt die größte Anziehungskraft unseriöser Techniken und auch der Grund, warum sie sich immer wieder gegen seriöse Therapien durchsetzen. In einer kassenfinanzierten tiefenpsychologisch orientierten Therapie plant die Therapeutin vielleicht mit einem, zwei

Jahren Dauer. Eine Garantie auf Heilung gibt es nicht, aber eine sehr gute Chance. Die Therapeutin betont, dass nicht sie die Klientin heilt, sondern dass beide gemeinsam arbeiten wollen. Das klingt anstrengend (ist es auch, aber nicht nur)! Wie viel attraktiver ist da etwa eine Reinkarnationstherapie, die sagt: Du legst dich einmal hin, reist in ein früheres Leben, und deine Probleme sind gelöst! Aber so funktioniert die Seele nicht. Veränderungen brauchen Zeit, wenn sie von Dauer sein sollen. Ein sexueller Missbrauch etwa ist eine schwere Verletzung. Die kann und muss nicht an einem Wochenende heilen. Manches ist auch so schwer, dass es auch mit der besten Therapie nie ganz «verschwinden» wird. Der Patient kann aber einen Umgang damit entwickeln und trotzdem ein gutes Leben führen.

Viele Betroffene geben den Glauben dennoch nicht auf, einmal die richtige Blitz-Technik zu finden. Sie absolvieren dann hintereinander eine Familienaufstellung, Rebirthing, den Quadrinity-Prozess und schicken Bestellungen ans Universum. Immer in der Hoffnung: Diesmal klappt's!

Der Nachweis der angeblichen Wirkung stützt sich nur auf Fallberichte, die ausführlich und dramatisch geschildert werden.

Auf den Webseiten der Anbieter finden sich erstaunliche Berichte von Erfolgen (obwohl dies Heilpraktikern verboten ist). Das macht natürlich neugierig und weckt Hoffnungen: Wenn es dieser Betroffenen doch geholfen hat, ist es vielleicht auch etwas für mich? Wo sie doch genau die gleichen Beschwerden hat! Aber erstens haben Sie keine Garantie, dass es diese Fälle wirklich gibt und sie sich tatsächlich so abgespielt haben. Zweitens wissen Sie nicht, wie viele negative Fälle es gab, die natürlich nicht auf der

Website stehen. Und drittens sagen ein oder mehrere Fälle noch nichts über die Methode an sich aus. Seriöse Psychotherapien stellen viel höhere Anforderungen. Grundsätzlich gilt: Erst Untersuchungen mit mehreren Tausend Patienten zeigen, ob eine Technik wirklich systematisch etwas verändert – oder ob es sich nur um Zufallserfolge handelt. Solche Untersuchungen gibt es für die hier vorgestellten Techniken nicht. Ihre angebliche Wirkung ist in keiner Weise bewiesen.

Die Anbieter sind mangelhaft oder gar nicht therapeutisch ausgebildet.
Psychotherapeut zu werden, ist eine der aufwendigsten Ausbildungen in unserer Gesellschaft. Es erfordert ein abgeschlossenes Studium und mehrere Jahre Zusatzausbildung. Die Anbieter von Pseudo-Therapien haben hingegen oft gar keine entsprechende Ausbildung – sie sind eigentlich Sekretärinnen, Betriebswirte oder Techniker. Wenn überhaupt, haben sie ein paar Wochenendkurse besucht. Manche beziehen ihre Qualifikation auch nur aus angeblichen übersinnlichen Erlebnissen. Einige Institute werben zwar mit «Standards» und einem «Diplom». Aber das sind keine geschützten Begriffe, solange die Anbieter sie nicht für tatsächliche Diplomfächer wie Psychologie oder Ingenieurwissenschaften verwenden. Jeder kann zu einer von ihm erfundenen Technik ein Institut eröffnen, sich Standards ausdenken und Diplome vergeben, auch wenn er von dem Fach gar keine Ahnung hat. Selbst wenn die «Ausbildung» für eine bestimmte Technik genau festgelegt ist, so ist dies kein Zeichen für Qualität. Denn die Methode, in der ausgebildet wird, ist eben keine Psychotherapie, sondern oft nur eine selbstausgedachte Technik, die noch dazu gefährliche Nebenwirkungen hat. Achtung: Auch ver-

wandte Ausbildungen wie Lehrer oder Krankenschwester reichen nicht, um Psychotherapie zu betreiben.

Nicht selten werben die Anbieter damit, wie sehr ihnen die Technik selbst geholfen habe. Da wird ausführlich berichtet, dass man selbst depressiv war oder gar suizidgefährdet. Zwar darf auch ein Psychotherapeut durchaus psychische Probleme haben oder selbst eine Therapie machen. Dies allein qualifiziert ihn aber in keiner Weise, andere zu behandeln. Bei nicht wenigen Anbietern zeigen sich zudem problematische, narzisstische Persönlichkeitszüge. Sie glorifizieren ihre Erfindung, lassen sich von Patienten bewundern und benutzen diese, um ihr eigenes Ego aufzubessern.

Die Technik reißt in kurzer Zeit viel auf.
Hier liegt eine der größten Gefahren von Pseudo-Therapien. Die Anbieter vermitteln den Teilnehmern, es sei günstig, möglichst alle Verletzungen aufzudecken. Nur dann werde man sie los – eine Art Frühjahrsputz für die Seele. Teilnehmer werden zuweilen regelrecht gedrängt, schnell alles zu erzählen, schlimmste Momente nochmal zu durchleben oder Gefühle ins Extreme zu steigern. Dies ist ein grober therapeutischer Fehler. Verdrängung ist keine Fehlfunktion, sondern ein Schutzschild der Seele. Der Mensch bewahrt sich damit erst mal vor Überforderung. Denn wenn Schmerz zu stark wird, kann der Geist kollabieren – der Mensch gleitet in einer Psychose, eine Wahnvorstellung ab. Das heißt nicht, dass man an Verdrängungen nicht arbeiten kann. Auch seriöse Psychotherapien nähern sich traumatischen Erlebnissen, aber immer sehr langsam und vorsichtig. Sie respektieren auf jeden Fall, wenn jemand eine Grenze (noch) nicht überschreiten möchte.

Die Technik arbeitet mit übersinnlichen Elementen.
Dies trifft nicht auf alle, aber auf die meisten der vorgestellten Pseudo-Therapien zu. Sie enthalten ein Element, das mit der Vernunft nicht zu erklären ist: ein «wissendes Feld», Engel, Botschaften aus früheren Leben. Kurz: Dinge, deren Existenz sich nicht beweisen lässt, sondern an die man glauben muss (damit die Technik wirkt). Das mag auf den ersten Blick entlastend sein – eine «höhere Macht» kümmert sich um den Patienten. Tatsächlich aber räumt er dieser höheren Macht Einfluss auf sein Leben ein, und der Ausgang der Technik wird für ihn unkontrollierbar. Besonders gefährlich wird es, wenn der Anbieter als Vermittler dieser Macht auftritt, wie etwa bei der Familienaufstellung. Denn dann kann er seine eigenen Ansichten als therapeutisch notwendig verkaufen – etwa, dass der Onkel, der ein Kind missbraucht hat, nicht angezeigt werden soll. Oder dass die Kinder nach einer Trennung beim Vater leben müssen. Für den Patienten ist es sehr schwer, solche Ratschläge abzulehnen, denn er möchte ja eine Verbesserung erreichen. Nicht wenige Anbieter missbrauchen ihre Position auch dazu, Patienten zu beschuldigen oder zu beschimpfen – alles unter dem Deckmantel der höheren Macht.

Die Technik gibt konkrete Ratschläge.
Für seriöse Psychotherapeuten gibt es eine goldene Regel: Sage niemals einem Patienten, wie er sein Leben gestalten soll. Unterstütze ihn dabei, es selbst herauszufinden. Du kannst durchaus einen Vorschlag machen, aber wenn der Patient ihn ablehnt, ist es auch o. k., denn es gibt viele Wege zum Glück. Da die allermeisten Anbieter von Pseudo-Therapien keine Psychotherapeuten sind, kennen sie diese Regel nicht. Und praktizieren das genaue Gegenteil: Sie

kann man das Ergebnis nach einem Jahr eigentlich kaum noch verwenden, denn man vergleicht dann zwei ganz verschiedene Gruppen miteinander. Zudem ist das Ergebnis durch die vielen Abbrecher wahrscheinlich stark ins Positive verzerrt. Ein simples Rechenspiel macht das deutlich: Vor dem Prozess war von 99 Personen die Hälfte psychisch beeinträchtigt. Leider geben die Autoren nicht ihre genaue Zahl an, sagen wir, es waren 49. Nennen wir sie der Einfachheit halber «Depressive» (obwohl eben keine Diagnose gestellt wurde). Im Verlauf brechen von den insgesamt 99 Probanden 45 ab, davon vielleicht 30 Depressive und 15 Nicht-Depressive. Nach einem Jahr wären dann noch 19 ursprünglich Depressive und 35 ursprünglich Nicht-Depressive dabei, macht 54 insgesamt. Hätte der Prozess gar keine Wirkung, dann wären alle 19 Depressiven nach einem Jahr immer noch depressiv. 19 von 54 würden 35 Prozent Depressive machen. Festgestellt wurden «nur» 17 Prozent, macht neun Personen. Zehn ursprünglich Depressiven ginge es nach dieser Beispielrechnung also besser als vor dem Prozess. Aber: Es wären zehn von ursprünglich 49, also nur jeder Fünfte. Dies ist eine sehr geringe Erfolgsquote, verglichen mit seriösen Therapien. Denn für 80 Prozent der depressiven Teilnehmer hat der Prozess offenbar nichts gebracht. Oder Schlimmeres.

45 Abbrecher, räumen die Forscher ein, das ist zudem eine ungewöhnlich hohe «Drop-out»-Quote. Sie ziehen daraus selbst den Schluss: «Menschen mit einer stärkeren Depression brauchen vermutlich eher professionelle Hilfe.»

REINKARNATIONSTHERAPIE



Frau: «Ich werde jetzt geschlagen. Die wollen wissen, wo der Mann ist (stöhnt). Aber ich sag's ihnen nicht. Dann schmeißen sie mich in den Turm, wo die Ratten sind. Ich krieg nichts zu essen, und je schwächer ich werde,

desto näher kommen sie. Ich kann sie nicht mehr verscheuchen. Jetzt – (stöhnt).

Anbieter: «Komm, erzähl, was ist?»

Frau: «Die sollen weg, die Ratten, die fressen an mir rum, die fressen an meinen Füßen rum, pfui Teufel.»

Anbieter: «Beschreib, was du siehst. (...) Genau hinschauen.»

Frau: «Da soll ich noch hinschauen?»

Anbieter: «Hinschauen.»

Frau: «Ich kann es nicht sehen. (...)»

Anbieter: «Beschreib, was geschieht.»

Frau: «Die fressen an mir rum ...»

Anbieter: «Genau hinschauen.»

Frau: «Buh ...»

Anbieter: «Genau hinschauen.»

Frau: «Aber das ist ... Du verlangst viel von mir. Da soll ich zuschauen, wenn die mich auffressen.»

Szene aus «Das Erlebnis der Wiedergeburt» von Thorwald Dethlefsen, Aussagen der Ratsuchenden ins Hochdeutsche übersetzt.

Warum lässt sich eine erwachsene Frau dazu drängen, zuzusehen (zumindest vor ihrem inneren Auge), wie Ratten ihre Füße anfressen? Weil sie hofft, dafür von quälenden Beschwerden befreit zu werden: vielleicht von Migräne oder Depressionen, von Diabetes oder von Krebs. Alle Krankheiten, so suggeriert der Anbieter, haben nämlich ihre Ursache in ihrem früheren Leben. Deshalb sei es nötig, mit Hilfe einer Reinkarnationstherapie dorthin zu reisen und Gewalttaten nochmal zu durchleben. Psychologen warnen: Wer sich bei psychischen Problemen darauf einlässt, findet vielleicht nicht mehr in die Gegenwart zurück.

Ursprung: Fernöstlicher Glaube stark vereinfacht

Rückführungen in angebliche frühere Leben als Behandlung für psychische Probleme werden seit den 50er Jahren in den USA angeboten. Dabei bezogen sich die Anbieter von Anfang an auf fernöstliche Religionen, in denen Karma und Wiedergeburt eine Rolle spielen, übernahmen deren Aspekte aber nur bruchstückhaft und stark vereinfacht. Der buddhistische oder hinduistische Reinkarnationsglaube hat daher mit der Reinkarnationstherapie nicht viel zu tun und soll hier auch nicht bewertet werden. Reinkarnationstherapie meint die forcierte angebliche Rückführung in frühere Leben mit dem Ziel, dadurch körperliche oder psychische Probleme zu behandeln. Im deutschsprachigen Raum ist die Methode, auch Regressionstherapie oder Past-Life-Therapy (PLT) genannt, seit Anfang der 70er Jahre bekannt, vor allem durch den Arzt Dr. Ruediger Dahlke und den Diplompsychologen Thorwald Dethlefsen. Heute praktizieren zahlreiche Therapeuten ihre jeweils eigene Reinkarnationsmethode.

Methode: Fahrstuhl in die Vergangenheit

Die klassische Reinkarnationstherapie geht davon aus, dass psychische Probleme durch unverarbeitete traumatische Erlebnisse in einem vorigen Leben des Betroffenen verursacht werden. So könne etwa eine Gewalttat, die ein Mensch im Mittelalter erlitten oder begangen hat, seine wiedergeborene Seele bis heute belasten – genau wie ein Trauma aus der tatsächlichen Kindheit. Zur Heilung sei es notwendig, seelisch in das frühere Leben zu reisen, das Trauma aufzuspüren und erneut zu durchleben.

Für die angebliche Rückführung setzen die Anbieter unterschiedliche Techniken ein: Hypnose, die forcierte Atmung des Rebirthing, einfache Entspannung, suggestive Fragen oder Bilder wie einen «Fahrstuhl in die Vergangenheit». Hat der Patient erst einmal gedanklich die Grenze seiner Geburt rückwärts passiert, würden ihm von selbst wichtige Bilder und Situationen aus früheren Leben einfallen – er ist dann angeblich seelisch wieder die Person von damals. Der Therapeut fragt ergänzend nach Jahreszahlen, Ortsnamen, Familien- und Lebensumständen.

Auch das Trauma trete von selbst zutage. Der Patient schildert es so, als würde er es jetzt gerade durchleben und – quasi wie am Telefon – darüber berichten. «Im selben Moment, in dem ein Ereignis voll bewusst ist, fühlt sich der Patient schlagartig erleichtert und hat keinerlei Beschwerden oder Angst mehr», verspricht Dethlefsen in seinem Standardwerk «Das Erlebnis der Wiedergeburt». «Es ist also völlig gleichgültig, wie grauenhaft das Ereignis ist; wenn der Patient es erst weiß, hat es keine Wirkung mehr auf ihn.» Anschließend holt der Therapeut den Betroffenen in die Gegenwart zurück. Manche Therapeuten sprechen dann noch über die Erfahrung, andere nicht.

In ihrer Variante der Reinkarnationstherapie behaupten Dethlefsen und Dahlke, die verschiedenen Leben eines Menschen existierten nicht nacheinander, sondern parallel wie Radioprogramme: «Wir können beliebig umschalten.» Mehrere Leben müssten berücksichtigt werden, wenn sich der Betroffene mit verdrängten Anteilen seiner Persönlichkeit auseinandersetzen wolle. In ihrem Buch «Krankheit als Weg» führen Dethlefsen und Dahlke alle Krankheiten auf solche Verdrängung zurück. So zeige etwa Kurzsichtigkeit eine zu starke Subjektivität – «man sieht nur bis zur eigenen Nasenspitze» –, Diabetiker hätten Probleme, Liebe (= Zucker) anzunehmen, und «im Buckel manifestiert sich nicht gelebte Demut». Krebs ist «Ausdruck unserer Zeit und unseres kollektiven Weltbildes. (...) Unser Zeitalter ist gekennzeichnet durch rücksichtslose Expansion und Verwirklichung der eigenen Interessen.» Wer sich mit HIV ansteckt, soll bisher nicht genug Verantwortung für andere übernommen haben. Auch Depressive lehnen nach dieser Logik Verantwortung ab, etwa Mütter, die nach der Geburt ihres Kindes an einer Wochenbettdepression erkranken. Selbst Unfälle, behaupten die Autoren, habe sich der Betroffene «gesucht»: Sie zeigten beispielsweise, dass er eine «Veränderung seines Weges übersehen» habe. «Einem Menschen geschieht nur das, was er eigentlich will.»

Auch der Reinkarnationstherapeut und Medizintechniker Dr. Jan Erik Sigdell behauptet in seinem Buch «Reinkarnationstherapie», jede Krankheit entstehe aus einem Konflikt – mit sich selbst, der eigenen Vergangenheit (dem Karma), den Mitmenschen, der Umwelt oder schlicht «dem Göttlichen». Er geht in der Rückführung noch einen Schritt weiter: Ist das Trauma identifiziert, sucht er in weiteren früheren Leben nach dem karmischen Grund, warum der Betroffene das Trauma «hat haben sollen». «Es gibt kein Opfererlebnis, ohne einmal Täter gewesen zu sein.» Nach Sigdells Hypothese sind etwa auch erbliche Behinderungen «vom Karma so verlangt».

Heilsversprechen: Lösung von «an die 100 Prozent» aller Probleme

Dethlefsen und Dahlke sehen in ihrer Reinkarnationstherapie «den einzigen Weg, der letztlich zur Heilung führt», und empfehlen sie für praktisch alle körperlichen und seelischen Krankheiten: bei Infekten, Allergien, Asthma, Diabetes, Kurzsichtigkeit, Akne, Nierensteinen, Unfruchtbarkeit, Magersucht, Depressionen, Alkohol- oder Drogensucht und Krebs. Sigdell behandelt nach eigener Aussage sogar schizophrene und Borderline-Patienten. Kontraindikation sei nur eine akute Psychose. Auch mehrere andere Anbieter behaupten explizit, die Methode sei eine Psychotherapie: «Wie spektakulär sich ‹Reinkarnationstherapie› auch anhören mag, bleibt sie Psychotherapie und hat die Absicht zu heilen.» Manche werben gar, die Methode sei «für fast jeden» geeignet, oder versprechen, durch die Einbeziehung früherer Leben seien «an die 100 Prozent aller seelischen Probleme zu lösen». Reinkarnationstherapie wird auch angeboten zur Hilfe bei Paarproblemen und für Kinder.

Dethlefsen und Dahlke fordern vom Patienten allerdings, Risiken einzugehen, wenn er gesund werden will: «Therapie ist ein Wagnis und soll auch so erlebt werden.» Offenbar kommt es häufig vor, dass Patienten sich durch das Erinnern eines schrecklichen Erlebnisses nicht befreit, sondern schlechter fühlen. Mehrere Autoren erwähnen derartige Fälle: Es könne passieren, so Dethlefsen, «dass sich jemand nach dem Bewusstwerden eines bestimmten Ereignisses gar nicht wohl fühlt, sondern auf einmal eine eigenartige Unruhe, eventuell auch Spannungen und Kopfschmerzen empfindet». Dies liege aber nicht an «Verarbeitungsschwierigkeiten», sondern daran, dass der

«Kern des Komplexes» noch nicht gefunden sei. In diesen Fälle solle der Patient daher schnell weitermachen. Sigdell sieht in einer Verschlechterung des Problems hingegen einen Beweis, «dass man auf die richtige Ursache gestoßen ist».

Bleibt die erhoffte Heilung ganz aus, so machen Reinkarnationstherapeuten dafür die Patienten verantwortlich, wenn diese «abblocken» oder sich «zu stark gegen eine Erkenntnis sträuben», so Sigdell. Bricht etwa eine Person die Rückführung ab, weil sie die erlebte Szene nicht mehr erträgt, «muss sie sich eventuell damit abfinden, nachher noch einige Stunden ein unangenehmes Gefühl zu haben». Ihre Problematik könne sich dann durchaus verstärken – aber nach einer Woche sei «wieder alles beim Alten».

Dethlefsen und Dahlke betonen: «Offen bleibt im Einzelfall, ob ein Patient es schafft, sich selbst gegenüber ehrlich zu werden oder nicht. (...) Der eigentliche Weg, der zum Ziel führt, ist lang und hart und immer nur für wenige gangbar.» Auch andere Anbieter finden deutliche Worte für Patienten, die vielleicht Zweifel haben: «Dieses Angebot ist nicht geeignet für diejenigen, die lieber Pillen schlucken, sich hängenlassen ...»

Ausbildung, Kosten und Dauer: Möglichst am Stück, für tausende Euro

Verschiedene Institute in Deutschland bilden Reinkarnationstherapeuten aus, mal mit Zertifikat, mal mit Diplom. Die Ausbildungsdauer reicht von einigen Wochenenden bis Wochen, Voraussetzungen gibt es praktisch keine. Eine vierwöchige Ausbildung bei einem Münchner Reinkarna-

tionstherapeuten kostet beispielsweise 4200 Euro plus Mehrwertsteuer. Schneller geht es mit vier Tagen bei einem deutsch-österreichischen Anbieter. Er wirbt um Kunden, die «Menschen helfen wollen», aber ohne «langwierige Ausbildung». Jegliche Titel sind in dem Zusammenhang aber in keinster Weise anerkannt oder gar einem Universitätsdiplom vergleichbar. Manche Therapeuten haben einen Abschluss in Psychologie oder Medizin, viele auch einen Heilpraktikerschein. Alle anderen dürften rechtlich gar keine Heilbehandlung für seelische Krankheiten anbieten.

Viele Anbieter empfehlen, die Reinkarnationstherapie am Stück zu absolvieren, da sie sonst «nicht tief genug führt», so Dahlke. Nach Möglichkeit sollen die Patienten in dieser Zeit auch nicht zu Hause wohnen. Bei üblichen 40 Stunden Behandlung und einem Stundensatz von 60 bis 80 Euro belaufen sich die Gesamtkosten auf 2400 bis 3200 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen nichts, private teilweise einzelne Sitzungen nach der Gebührenverordnung für Heilpraktiker. Manche Therapeuten bieten auch wöchentliche Sitzungen, kürzere Anwendungen oder eine CD zur «preisgünstigen» Eigentherapie an.

Forschung: Erinnerte Details sind oft falsch

Auch die seriöse Forschung hat sich mit der Frage beschäftigt, ob die erlebten Schicksale von Reinkarnationspatienten der Wahrheit entsprechen. Dabei zeigte sich, dass Menschen, die besonders leicht zu hypnotisieren sind, auch mehr aus «früheren Leben» erinnern. Die Inhalte konnten dabei direkt dadurch beeinflusst werden, dass

der «Therapeut» Begriffe vorgab. Auf die Wörter «Massaker» und «Klapperschlange» etwa erinnerte eine Patientin prompt, dass ihre Familie von Indianern ermordet worden sei und sie kurz darauf am Biss einer Klapperschlange starb.

Schaut man sich die Schilderungen angeblicher Schicksale genauer an, so können diese oft gar nicht stimmen: «Tatsächlich sind Ungereimtheiten und offenkundige Widersprüche, überdeutliche Absurditäten und leicht nachweisbare Irrtümer selbst bei ansonsten ‹gelungenen› Rückführungen eher die Regel als die Ausnahme», meint Michael Schröter-Kunhardt, Facharzt für Psychiatrie in Heidelberg und Experte für Nahtod-Forschung. Oft identifizierten sich etwa mehrere Patienten mit derselben historischen Person, Rückgeführte berichten von technischen Einrichtungen, die es zu der damaligen Zeit noch gar nicht gab, oder «bringen historische Abläufe durcheinander».

Wie lässt sich aber erklären, dass zuweilen doch viele Details stimmen, wie die Reinkarnationsgläubigen gern berichten? Zum einen würden nur die positiven Ergebnisse veröffentlicht, die negativen aber «systematisch verschwiegen», kritisiert Schröter-Kunhardt, der sich eingehend mit der Studienlage befasst hat. Die zutreffenden Fälle ließen sich dadurch erklären, dass die Betroffenen längst vergessenes Wissen aktivieren: «In mehreren ‹Reinkarnationsberichten› konnten beispielsweise akkurate historische Einzelheiten später auf früher gelesene Bücher zurückgeführt werden.»

Vergleicht man die Angaben mit externen Quellen wie Geburtsregister, so zeige sich, dass Details, die aus leicht zugänglichen Quellen stammen (wie beispielsweise Dokumentationen im Fernsehen), eher stimmen, Details aus

schwer zugänglichen Quellen (wie Taufregistern) aber meist falsch sind.

Dass die Ursachen für den Glauben an frühere Leben eher im heutigen zu suchen ist, lässt auch eine Studie des Duke Medical Center in Durham (USA) von 2005 vermuten. Befragt wurden knapp 2000 Personen einer Gemeinde. Fünf Prozent waren überzeugt, dass es etwas wie Wiedergeburt und Karma gibt, 77 Prozent lehnten dies vollkommen ab. Die Forscher untersuchten beide Gruppen im Hinblick auf sozialen Status und körperliche und seelische Gesundheit. Es zeigte sich, dass der Reinkarnationsglaube eher assoziiert war mit einer schlechteren Verfassung und mit traumatischen Erfahrungen wie Missbrauch, Vergewaltigung oder dem gewaltsamen Tod eines Familienmitglieds. Die Forscher stellen fest: «Der Glaube an Karma und Reinkarnation könnte ein Versuch sein, traumatische Erfahrungen zu bewältigen.»

Déjà-vu – ein Beleg für frühere Leben?

Viele kennen das plötzliche Gefühl, einen Moment schon einmal erlebt zu haben oder an einem fremden Ort bereits einmal gewesen zu sein – für Reinkarnationsanhänger ein Hinweis auf frühere Leben. Tatsächlich handelt es sich aber um eine Fehlleistung eines Teils des Gehirns. Unsere Erinnerungen sind dort in drei Bereichen gespeichert: im Kurzzeitgedächtnis, im Langzeitgedächtnis und in einer Art Inhaltsverzeichnis für das Langzeitgedächtnis. Dieses Inhaltsverzeichnis sagt uns, zu welchen Ereignissen der Vergangenheit wir überhaupt Erinnerungen vorrätig haben (beispielsweise zum ersten Schultag) und zu welchen nicht. Bei einem Déjà-vu meldet das Inhaltsverzeichnis fälschlich «Erinnerung vorhanden», obwohl die entsprechende Schublade im Langzeitgedächtnis leer ist.

Das erklärt auch, warum wir außer dem plötzlichen Eindruck keine weiteren Erinnerungen an die angebliche Situation haben. Déjà-vus treten besonders häufig auf, wenn der Betroffene müde ist und die Hirnleistung nachlässt.

Seelisches Risiko: Von Erinnerung und Schuld überflutet

«Ob es eine Wiedergeburt gibt oder nicht, ist eine reine Glaubensfrage – das muss man jedem selbst überlassen», sagt Uta Bange, Diplompsychologin und Psychotherapeutin beim Sekten-Info Essen. «Unseriös wird es, wenn solche nicht überprüfbaren Annahmen mit Psychotherapie vermischt werden.» Woher aber stammen die intensiven Bilder, die für die Betroffenen so real sind? «Sie entspringen wie Träume aus starken Bedürfnissen, Wünschen oder Ängsten der Menschen», erklärt Walter Bongartz, Hypnotherapeut und Professor für Psychologie an der Universität Konstanz.

Bongartz hat beispielsweise eine Frau behandelt, die sich durch eine gewalttätige Kindheit rettete mit der Vorstellung, früher schon einmal ein schöneres Leben gehabt zu haben. Als Erwachsene isolierte sie dieser Glaube aber immer mehr von ihrer realen Umwelt. «Die Menschen flüchten sich bei der angeblichen Rückführung in eine Traumwelt – ihre realen Probleme bleiben aber unbehandelt», warnt Bongartz. Ein Patient, der sich als Henker im Mittelalter sieht, drücke damit vielleicht aggressive Impulse aus, die er sich bewusst nicht zugesteht. «Diese Impulse sind echt, die äußere Handlung nicht.»

Die angeblichen Erinnerungen können auch eine Verschiebung eines Traumas sein, erklärt Bange. Eine Klientin wurde vielleicht als Kind sexuell missbraucht. Diese Erinnerung ist zu schmerzhaft, um bewusst zu werden. «Stattdessen erinnert sie eine Vergewaltigung im Mittelalter. Die Gefühle stammen aus dem echten Trauma.»

Genau deshalb kann eine Rückführung gefährlich werden – wenn Klienten von aufgebrochenen negativen Emotionen überflutet werden. «Alles aufzureißen, ist völlig unverantwortlich», sagt Bongartz. «Bei schweren Störungen haben die Betroffenen oft auch selbstzerstörerische Impulse. Wenn Sie die unkontrolliert hervorrufen, kann sich etwa eine Depression zur Suizidgefahr steigern.» Eine vierwöchige Reinkarnationsausbildung qualifiziere in keinster Weise dazu, das zu erkennen oder aufzufangen.

Schröter-Kunhardt kritisiert, dass die Annahme der Reinkarnationstherapeuten, dass das Wiedererleben eines Traumas dieses auch heilt, in der Psychotherapie «längst relativiert» ist. Zwar könne es zu einem gewissen positiven Effekt kommen, wenn der Betroffene verdrängte Gefühle kathartisch abreagiert. Dafür aber «gibt es wesentlich erfolgreichere und vor allem nachweislich wirksame Therapien».

Besonders gefährlich wird es, wenn Klienten sich als Schuldige erleben, was nach Angaben der Reinkarnationstherapeuten häufig vorkommt. Der Münchner Psychologe Dr. Colin Goldner hat mehrere Rückführungsgeschädigte beraten, darunter eine 35-jährige Patientin, die sich als Scharfrichter im 15. Jahrhundert erlebt hatte. In der Folge litt die Frau an solchen Schuldgefühlen, dass sie sich als Sühne das Leben nehmen wollte: Sie musste wegen akuter Suizidgefahr mehr als ein halbes Jahr stationär behandelt werden.

Selbst wenn Klienten Glück haben und keine Schuld erinnern, bleibt die Gefahr, dass sie durch den totalen Karma-Glauben aufhören, ihr Leben und ihre Umwelt aktiv zu gestalten, warnt der Wissenschaftsautor Hugo Stamm, der sich mit den Auswüchsen der Esoterik beschäftigt hat: «Der radikale Esoteriker muss alles annehmen, was ihm die Vorbestimmung beschert, weil alles durch die ‹universelle Intelligenz› und die ‹kosmischen Gesetze› vorgegeben ist.» Tatsächlich behaupten Dethlefsen und Dahlke: «Der Mensch steckt lange Zeit in der Illusion, dass durch seine Aktivität, durch sein Tun die Welt verändert, geformt und verbessert wird. Dieser Glaube ist eine optische Täuschung.» Denn: «Es gibt gar nichts zu ändern oder zu verbessern – außer der eigenen Sichtweise.»

Rechtliche Grenzen: Esoterische Volksverhetzung

Wie weit die Reinkarnationsanhänger mit ihren Schuldzuweisungen gehen, zeigt der Autor Tom Hockemeyer, Pseudonym Trutz Hardo. Er behauptete in seinem Roman «Jedem das Seine», Auschwitz sei «im Grunde ein welthistorisches Ausgleichen» gewesen: «Die meisten, die vergast wurden, (...) hatten früher andere Menschen getötet oder zugestimmt, dass andere Erdenbewohner, meist Juden und Minderheiten, dem mordenden Mob zum Opfer fielen.» Das Landgericht Koblenz verurteilte Hockemeyer dafür im Mai 2000 in zweiter Instanz zu 90 Tagessätzen Geldstrafe wegen Volksverhetzung, Beleidigung und Verunglimpfung des Andenkens Verstorbener. Der Roman ist bis heute verboten.

Hockemeyer ist nicht der Einzige in der Szene, der so denkt: Sigdell wiederholt in seinem Taschenbuch «Re-

inkarnationstherapie» die ungeheuerliche Behauptung. In dem Kapitel «Täter und Opfer – der ‹Stafettenlauf› der Schuld» schreibt er, viele Seelen hätten im Holocaust die «Gelegenheit genutzt, um gemeinsam schweres altes Karma abzubauen. Und da sich der Wahnsinn nun einmal gegen die Juden richtete, mussten sie sich schon deshalb in jener Zeit als Juden inkarnieren. Manche wohl auch deshalb, weil sie früher selbst an Pogromen teilgenommen hatten ...» Er wisse das, da mehrere seiner Patienten sich in der Rückführung als Holocaust-Opfer erlebt hätten. Alle Menschen würden zu der Person wiedergeboren, die sie selbst am meisten verachtet und erniedrigt hätten. «Jemand nahm zum Beispiel an Pogromen teil und brachte Juden um. Später war er selbst Jude und erlebte das Verfolgtsein am eigenen Leib.» Entsprechend könne man über Opfer generell «eigentlich sagen, dass sie dies so gewollt haben».

Diese Logik wendet Sigdell auch auf andere Verbrechen an: Sexuell missbrauchte Kinder «suchen sich dieses Opfererlebnis», weil sie «praktisch immer» auch Täter gewesen seien: Sie hätten in früheren Leben selbst ein Kind missbraucht oder einen Missbrauch nicht verhindert.

Zur Illustration berichtet der Wiedergeburtler von einer 35-jährigen Patientin, die als Kind von ihrem Vater vergewaltigt worden war. In der Rückführung sah sie sich als Jüdin im KZ. «Warum das alles?», fragt Sigdell – und weiß gleich die Antwort: «Diese Frage führt in ein Leben als Mann im alten Rom. Er passte als Wächter auf Christen auf, die in die Arena sollten, und zögerte nicht lange, manchmal auch eine Christin erst zu vergewaltigen. (...) Daher also dieses Karma!»

THE WORK



Ratsuchender: Ich bin wütend auf die Sannyasins, weil ich an einem Seminar teilnehmen wollte und die einen Aids-Test verlangen.

Heike Dierbach

Vorsicht, Seelenpfuscher! - Risiken und Nebenwirkungen alternativer Psychotechniken

(Auszug aus dem Bericht über die Jahresfachtagung 2013 von Bernd Galeski)

Frau Dierbach schilderte zu Beginn einige dramatische Fälle, in denen sich Menschen in die Hände von Heilpraktikern, Geistheilern oder Homöopathen begeben hatten und dort gefährlich falsche Behandlungen erhalten haben.

1. Eine junge Mutter will klären, was nach der Trennung von ihrem Mann für ihre vier Kinder das beste ist. Sie versucht es mit einer Familienaufstellung, von der sie schon viel Gutes gehört hat. Während der öffentlichen Sitzung beschimpft der Aufsteller die Frau derart, dass sie weinend rausläuft. Noch am selben Tag schreibt sie einen Abschiedsbrief. Sie will, dass es „für die Kinder die Ordnung wiederherstellt“, sagt sie, und nimmt sich das Leben.

2. Einer an Asthma Erkrankten hat man “Rebirthing” empfohlen. Nachdem sie die Atemtechnik probiert hat, gerät sie in eine Atemnot, die die Ärzte nicht mehr stoppen können. Sie stirbt, die Rebirtherin wird wegen fahrlässiger Tötung verurteilt.

3. Eine Frau möchte wissen, ob sie früher schon einmal gelebt hat. Während einer Reinkarnations“therapie“ erlebt sie sich als Scharfrichter im 15. Jahrhundert. Im Anschluss ist sie wegen heftiger Schuldgefühle so suizidgefährdet, dass sie für ein halbes Jahr in die Psychiatrie muss.

Diese Fälle seien, so Dierbach, genauso passiert. Weil Menschen Therapien in Anspruch genommen hatten, die nicht fundiert oder erprobt waren und weil sie an “medizinisches Personal” geraten waren, das sein Fach nicht ansatzweise beherrschte.

Niemand käme auf die Idee, sich einem Chirurgen im OP anzuvertrauen, wenn er wüsste, dass dieser sein Fach nicht studiert hätte, sondern behauptet, sein Wissen, wie und wo er schneiden muss, aus Wochenendseminaren und aus besonderer spiritueller Eingebung bekommen zu haben.

Bei körperlichen Beschwerden wenden wir uns meist ohne Bedenken an studiertes medizinisches Fachpersonal mit jahrelanger Erfahrung. Aber bei Erkrankungen der Psyche vertrauen sich viele Menschen offensichtlichen Scharlatanen an, die keine Expertise vorweisen können. Oft sind solche Menschen von den herkömmlichen Methoden psychologischer Hilfe enttäuscht und wagen sozusagen als letzten Strohhalm "unkonventionelle" Heilmethoden. Die Anbieter dieser "besonderen Wege" schmücken ihre Heilansätze gern mit Begriffen wie "ganzheitlich" oder "sanft". Dierbach wörtlich:

> »Schaden kann's ja nicht? Das ist leider ein Irrtum: Die Seele ist eines der verletzlichsten Teile des Menschen. Pfusch daran kann gravierende Folgen haben. Manchmal tödliche.
>
> Natürlich kann auch ein Therapeut einer anerkannten psychotherapeutischen Methode Fehler machen. Aber bei vielen esoterischen Psycho-Techniken liegt der Fehler bereits in der Methode.«

Warum wenden sich viele Menschen an unausgebildete Heiler? Es ist wohl auch eine Frage von Angebot und Nachfrage. 20.000 bis 30.000 Anbietern "alternativer Heilmethoden stehen in Deutschland ungefähr ebenso viele schulmedizinisch ausgebildete Mediziner (17.000) gegenüber (nach einem Bericht des Enquete-Kommission „Sekten und Psychogruppen" des Bundestages). ... Die Zahl der seelischen Beschwerden sei gestiegen. Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen haben... zugenommen.

> »Nach einem Bericht des Bundesministeriums für Bildung und Forschung erleidet knapp jeder dritte Deutsche einmal in seinem Leben eine psychische Erkrankung, etwa eine Depression oder unerklärliche Panikanfälle. Viele der Betroffenen haben Scheu, eine echte Psychotherapie zu beginnen. Da klingt das Angebot, es doch erstmal mit einem Wochenendseminar zu versuchen, verlockend. Dass dies nicht sanfter, sondern in vielen Fällen härter ist als eine Therapie, sagen die Anbieter nicht.«

Den Teilnehmern an den Methoden sei darin kein Vorwurf zu machen. Im Gegenteil: Ihre Energie und auch der Mut, etwas verändern zu wollen, verdienten Respekt, so Dierbach.

Gerade weil diese Menschen aber so engagiert um eine Verbesserung ihres Zustands bemüht seien, sei es wichtig und geboten, vor den Scharlatanen zu

warnen, die nichts anzubieten hätten als esoterische Wundertaten, aber keine fundierten Heilmethoden.

Ihre Techniken schafften zwar oft intensive Erlebnisse. Aber sie leisteten nicht, was eine Psychotherapie kann: Alte Verletzungen zu heilen, destruktive Verhaltensmuster zu überwinden, neue auszuprobieren, damit der Betroffene am Ende stärker durchs Leben geht. All dies sei in der Kürze der Zeit nicht möglich – und die allermeisten Anbieter seien auch nicht qualifiziert dafür. Deshalb seien sie auch keine Therapeuten, und ihre Techniken keine Therapien, sondern bestenfalls „Pseudo-Therapien".

Dierbach: "Sie gaukeln dem Teilnehmer vor, er habe etwas bearbeitet. Oft hat er es aber nur aufgerissen und kann selbst sehen, wie er nun damit zurecht kommt."

Wenn nun Befürworter einwenden, es gebe doch auch Erfolge, so müsste dies erst einmal handfest nachgewiesen werden. Wichtiger aber sei, dass eine Therapie nicht nur relativ sicher sei, sondern vor allem, dass sie nicht schadet. Dem Patienten dürfe es nach der Therapie nicht schlechter gehen als davor. Dierbach: "Die Verantwortung dafür trägt nicht der Patient, sondern ausschließlich der Therapeut. ... Drei begeisterte Teilnehmer wiegen nicht die eine auf, die nach der Familienaufstellung eine Psychose entwickelt hat. Das wäre ein „survival of the fittest" in der Psychotherapie."

Wer nutzt aber alternative Psychotechniken und warum?

- 2/3 Frauen
- überdurchschnittlich (formal) gebildet
- überdurchschnittlich oft aus der Kirche ausgetreten
- jeder Zweite hatte Erfahrungen mit regulärer Psychotherapie
- psychische/psychosomatische Probleme
- Trend psychische Hilfe bei Krebserkrankungen

Grund für die "Alternative":

- psychische (28 %)
- psychosomatische (22 %),
- körperliche (22 %) und
- soziale Probleme (14 %).

14 Prozent seien auf der Suche nach Selbsterfahrung und 13 Prozent wünschten sich eine Bewusstseinserweiterung. Auf die Frage, warum es gerade eine alternative Technik sein sollte, war die häufigste Antwort:

„Unzufriedenheit bzw. Enttäuschung bezüglich schulmedizinischer Behandlung."

Wieder glücklich in einem Wochenende! Typische Eigenschaften von Pseudo-Therapien

Auch wenn die Methoden der verschiedenen Pseudo-Therapien unterschiedlich scheinen, so könne man doch Gemeinsamkeiten erkennen. Hierin unterscheiden sie sich jedoch von seriösen Psychotherapien und können für Ratsuchende gefährlich werden:

- Die Technik soll alle seelischen Beschwerden in kurzer Zeit und ein für alle Mal beheben.

Wenn der Anbieter einer Alternativ-Methode schnelle Heilung, vielleicht sogar nach einer Sitzung verspricht, klingt das natürlich sehr attraktiv. Wer möchte nicht möglichst rasch von seinen Beschwerden und Kümmernissen befreit werden? Wenn eine Reinkarnationstherapie verspricht: "Du legst dich einmal hin, reist in ein früheres Leben und deine Probleme sind gelöst!", möchte man das gern glauben. Bloß: So funktioniert die Psyche nicht. Veränderungen brauchen Zeit und manche seelische Verletzung heilt nie ganz. Dann muss der Patient lernen und üben, wie er damit umgehen kann und wie er dennoch sein Leben als gut empfinden kann.

- Der Nachweis der angeblichen Wirkung stützt sich nur auf Fallberichte, die ausführlich und dramatisch geschildert werden.

Es fehlten jedoch die Negativbeispiele und eine Garantie, ob die Erfolgsgeschichten wirklich stimmen, gebe es auch nicht. Außerdem sagen zwei oder drei Erfolgsgeschichten noch nichts über die Methoden an sich aus.

- Die Anbieter sind mangelhaft oder gar nicht therapeutisch ausgebildet.

Psychotherapeut zu werden, sei eine der aufwändigsten Ausbildungen in unserer Gesellschaft. Es erfordere ein abgeschlossenes Studium und mehrere Jahre Zusatzausbildung. Die Anbieter von Pseudo-Therapien (Sekretärinnen, Betriebswirte oder Techniker) seien für ihre Tätigkeit als Therapeuten schlicht nicht ausgebildet. Wenn überhaupt, haben sie ein paar Wochenendkurse besucht. Einige hätten "übersinnliche Erlebnisse" gehabt und meinen, damit seien sie ausreichend qualifiziert.

- Die Technik reißt in kurzer Zeit viel auf.

Dabei werden die Patienten zuweilen regelrecht gedrängt, traumatische Erlebnisse der Vergangenheit zu erzählen und erneut zu durchleben. Aber das Verdrängen solcher Leiden sei eine Schutzfunktion der Seele, damit ein Mensch überhaupt weiterleben könne. Damit bewahre er sich vor Überforderung. Wenn der Schmerz zu stark werde drohe möglicherweise das Abgleiten in eine Psychose.

Wenn seriöse Therapeuten sich mit dem Patienten einem Trauma näherten, geschähe dies äußerst behutsam und immer in dem Maß und der Geschwindigkeit, die den Patienten nicht überfordere.

- Die Technik arbeitet mit übersinnlichen Elementen.

Also “Engeln, wissenden Feldern oder Botschaften aus einem früheren Leben”. Es mag zunächst entlastend sein, in Wirklichkeit aber räume der Patient dieser “höheren Macht, die sich um mich kümmert”, Einfluss auf sein Leben ein, und das ganze werde für ihn unkontrollierbar. Besonders gefährlich werde es, wenn der sich der Anbieter als Vermittler ausgibt, wie etwa bei der Familienaufstellung. Dann seien seine eigenen Ansichten “therapeutisch notwendig”. Dann soll der Onkel, der ein Kind missbraucht hat, nicht angezeigt werden und Kinder sollen nach einer Trennung beim Vater leben. Der Patient kann dazu nur schwer nein sagen, denn er sucht ja die Verbesserun. »Nicht wenige Anbieter missbrauchen diese Machtposition auch dazu, Patienten zu beschuldigen oder zu beschimpfen – alles unter dem Deckmantel der höheren Macht.«

- Die Technik gibt konkrete Ratschläge.

Für seriöse Psychotherapeuten gebe es eine goldene Regel: “Sage niemals einem Patienten, wie er sein Leben gestalten soll. Unterstütze ihn dabei, es selbst herauszufinden. Du kannst durchaus einen Vorschlag machen, aber wenn der Patient ihn ablehnt, ist es auch ok.” Die meisten Anbieter von Pseudo-Therapien seien keine Psychotherapeuten und wüssten nichts davon. Daher tun sie genau das Verkehrte: Sie geben Patienten ungefragt Ratschläge, ja regelrecht Anweisungen. Manchmal sei dies zentraler Bestandteil der Technik, wie etwa bei der Familienaufstellung.

- Die Technik vermittelt ein konservatives, enges Weltbild

Es sei “oft weit rechts von der Christdemokratie einzuordnen und passt kaum zur Realität des 21. Jahrhunderts.”

- Wenn die Technik doch nicht hilft, ist der Patient schuld.

Wenn die vollmundigen Versprechungen nicht eintreffen, geraten die Anbieter in Erklärungsnot und schlagen plötzlich einen sehr harten Ton gegenüber dem "nicht gesundungswilligen" Patienten an. Auch der zynische Hinweis, anderen Patienten habe die angepriesene Technik geholfen, sei fehl am Platz, denn soll man tatsächlich vier geheilte Depressive gegen den fünften aufrechnen, der einen Suizidversuch unternommen habe?

Zum Schluss gab Frau Dierbach all jenen, die dennoch eine alternative Technik versuchen wollen folgende Fragen zur "Qualitätsprüfung" (meine Wortwahl) mit:

- Was erhoffe ich mir genau von dieser Therapie?
- Was möchte ich bearbeiten und was nicht?
- Kann ich vielleicht jemanden mitnehmen?
- Mit wem kann ich hinterher sprechen?
- Kann ich notfalls abbrechen?
- Warum kein normales Angebot?
- Was ging vorher bei der herkömmlichen Methode schief?
- Und wenn es schief gegangen ist?

> »Ganz wichtig: Es ist nicht Ihre Schuld. Eine Therapie, auch eine Pseudo-Therapie, ist keine Prüfung, die man absolviert und wo man „besteht" oder „durchfällt", sondern sie soll Sie fördern und unterstützen. Wenn Sie sich nach der Teilnahme an der Technik deutlich schlechter fühlen als vorher, liegt das daran, dass der Therapeut nicht gut mit Ihnen umgegangen ist.«

Zum Schluss ein Buchtipp: Heike Dierbach: Die Seelenpfuscher – Pseudo-Therapien, die krank machen Rowohlt 2009